

Recenzja książki „*Nawyki warte miliony*” – Brian Tracy

Dawid Grzywnowicz

Wprowadzenie

Nawyki warte miliony to poradnik Briana Tracy'ego – doświadczonego coacha rozwoju osobistego – wydany w Polsce w 2019 roku. Na wstępie daje nam znać, że nie znajdziemy tu klasycznej fabuły ani bohaterów. To nie powieść, którą czyta się dla historii, ale praktyczny przewodnik po tym, jak zmieniać swoje życie poprzez codzienne decyzje i budowę rutyn. Autor przekonuje, że sukces nie jest dziełem przypadku, lecz konsekwencją świadomego kształtowania zachowań: „można zmienić życie o 180 stopni” poprzez wyrobienie nowych nawyków i eliminację złych. Tracy utrzymuje, że właśnie odpowiednie nawyki odróżniają ludzi sukcesu od innych – to one kształtują nasze myśli, decyzje i działania. Przyznam, że kiedy pierwszy raz wziąłem tę książkę do ręki, spodziewałem się czegoś mocno „biznesowego”. Jednak okazało się, że to poradnik, który może pomóc nawet takiemu siedemnastolatkowi jak ja, który nie ma firmy ani wielkich pieniędzy, ale ma swoje cele – na przykład na siłowni czy w osiągnięciu bieżących bądź długoterminowych osiągnięć.

Tematyka i treść

Autor książki Brian Tracy tłumaczy, że wszystko, co osiągamy, zależy od nawyków i naszych regularnych działań dążących do osiągnięcia wyznaczonego sobie celu. Pokazuje, jak krok po kroku budować w sobie dyscyplinę, wytrwałość i poczucie odpowiedzialności. Porusza tematy takie jak:

Planowanie i priorytety: Poleca dokładne planowanie dnia i stosowanie zasady ABCD – czyli rozpoczynanie pracy od najważniejszych zadań i eliminowanie czynników rozpraszających. To ma zapobiegać „odkładaniu rzeczy na potem” i zyskiwać poczucie szczęścia czy zadowolenia z siebie.

Cele i motywacja: Zachęca do wyznaczania sobie celów oraz utrzymywania stałej motywacji. Podkreśla, że jasne plany i pozytywne nastawienie wzmacniają determinację.

Nawyki finansowe: Podkreśla, że bogactwo wynika z rozsądnego gospodarowania pieniędzmi, a nie ze przypadkowego szczęścia. Proponuje proste nawyki, takie jak odkładanie części dochodów i prowadzenie budżetu domowego.

Dyscyplina i charakter: Autor powtarza, że bez silnej woli, odpowiedzialności i pracowitości nie utrzyma się żadnego nawyku. Celem jest „stać się wspaniałym człowiekiem” – więc priorytetem jest praca nad własnym charakterem. Każdy rozdział zachęca do systematycznego ćwiczenia nowych zachowań (np. codzienny wysiłek fizyczny, medytacja, zdrowe nawyki żywieniowe). Tracy uważa, że każdy dobry nawyk można wypracować, a każdy zły – wyeliminować.

Zdrowie i relacje: Książka zawiera również rozdziały poświęcone zdrowemu trybowi życia i pielęgnowaniu relacji z innymi. Chociaż te wątki nie są głównym trzonem, to autor zwraca uwagę, że dbając o ciało i kontakty społeczne, buduje się energię i poczucie własnej wartości.

Styl pisania

Brian Tracy pisze prosto i konkretnie. Nie ma tu trudnych teorii ani nudnych wykresów. Każdy rozdział jest jak krótka lekcja – najpierw idea, potem konkretne wskazówki, a na końcu coś w rodzaju wyzwania. Jego styl przypomina trochę rozmowę z trenerem, który czasem mówi twardo, ale właśnie dzięki temu w głowie zostaje myśl: „Czas wziąć się za siebie”.

Osobiste doświadczenia

Niektóre rozdziały, szczególnie te o pieniądzu, początkowo wydawały mi się zupełnie nie dla mnie. Ale szybko odkryłem, że można je „przetłumaczyć” na własny język. Kiedy Tracy pisał, że trzeba „odkładać procent od dochodu”, ja zacząłem myśleć: „W porządku, to ja mogę codziennie odkładać 30 minut na bieganie albo ponad planowe serie na siłowni, bądź poświęcać ten czas na dodatkowe

rozmowy z rodziną, co przełoży się na lepsze samopoczucie”. I nagle jego rady stały się dużo bardziej „moje”. Zamiast pieniędzy zainwestowałem czas, co przyniosło pozytywne skutki. Dodatkowo wyciągnąłem lekcję na przyszłość, jak gospodarować swoim zarobkiem, aby go podwoić.

Najbardziej spodobało mi się to, że książka działa jak taki osobisty trener – nie tylko mówi, co robić, ale też daje kopa do działania. W wakacje po przeczytaniu recenzowanej książki zacząłem bardziej regularnie uprawiać sport i żyć zdrowiej. Tracy pisał o finansach, a ja czytałem książkę interpretując tematy jako inwestycję w siebie. Tak jak milionerzy odkładają pieniądze, ja zacząłem odkładać swój czas i wysiłek między innymi na sport bądź relacje z bliskimi. I dzięki temu po raz pierwszy utrzymałem nawyk dłużej niż przez dwa tygodnie.

Często łapałem się na tym, że słowa o „budowaniu charakteru” idealnie pasują do tematyki siłowni. Każdy trening to trochę jak odkładanie na konto – efektów od razu nie widać, ale z czasem ono rośnie. To sprawiło, że książkę odebrałem dużo bardziej osobiście, niż się spodziewałem. Nawet jeśli Tracy celuje w ludzi, którzy myślą o biznesie, to jego rady są na tyle uniwersalne, że można je przełożyć na szkołę, sport czy zwykłe codzienne obowiązki.

Mocne i słabe strony

Książka ma sporo zalet, ale też pewne ograniczenia:

- **Plusy:** Jest bardzo praktyczna – podaje konkretne wskazówki i ćwiczenia, które można od razu wdrożyć. Prosty język, jakim książka została napisana tylko pomaga w zrozumieniu omawianego tematu. Autor przekonuje, że zmiany mogą zacząć się w dowolnym momencie – jeżeli każdego dobrego nawyku można się nauczyć, równie dobrze złego – oduczyć. Wiele rad jest uniwersalnych i przydatnych niezależnie od wieku. Książka obejmuje różne aspekty życia, więc każdy może znaleźć w niej coś dla siebie. Autor umiejętnie motywuje czytelnika, przekonując, że nigdy nie jest za późno na zmiany.
- **Minusy:** Brakuje solidnego naukowego uzasadnienia – autor nie podaje żadnych badań poza wypowiedziami m.in. naukowców bądź milionerów, więc niektóre rady mają charakter opinii. Szczególnie w rozdziałach o zdrowiu czy rytuałach porannych. Wiele pomysłów jest już znanych z innych książek, co sprawia, że stały czytelnik może nie znaleźć w książce niczego nowego.

Z tych powodów książka najlepiej sprawdzi się jako pierwszy poradnik, ale poradnik Tracy’ego pomaga w samorozwoju. Mimo że nie jest to lektura odkrywcza, łatwo z niej wynieść konkretne wskazówki, które poprawią organizację dnia czy podejście do finansów. Jednocześnie należy pamiętać, że książka ma charakter wprowadzający – jej rady są raczej ogólne.

Podsumowanie i rekomendacja

Dla mnie „*Nawyki warte miliony*” to książka, która naprawdę zmienia sposób patrzenia na codzienność. W moim przypadku rozdziały o finansach zinterpretowałem jako rozdziały o siłowni i bieganiu – i to działa. Książka nauczyła mnie, że najważniejsze jest nie to, co chcę zrobić „od jutra”, ale to, co robię regularnie każdego dnia już teraz bądź od teraz.

Polecam tę książkę nie tylko osobom, które chcą założyć swój biznes, ale takim w moim wieku, które chcą zacząć budować nawyki – nie tylko fizyczne i związane z zarobkiem, ale też psychiczne związane ze swoim samopoczuciem. Jeśli lubisz poradniki, które pomogą Ci zmienić coś w sobie, jednocześnie zostawiając przestrzeń do własnych interpretacji, to ta książka jest strzałem w dziesiątkę.